

Gebratene Hühnerbrust als Fitnesssteller

Schweiz (für 4 Personen)

Zutaten:

- ca. 180g Hühnerbrust-Filet pro Person
- Sojasauce
- Pfeffer
- Chilipulver
- Sesamöl

Vorbereitung:

- Die Hühnerbrüste waschen, trocknen und mit einem scharfen Messer kreuzweise ca. 1/3 tief einschneiden.
- In einen hohen Teller legen zusammen mit reichlich Sojasauce. Gut einreiben. Beliebig lange marinieren lassen. Dazwischen umdrehen.
- Das Fleisch herausnehmen, abtropfen und mit Pfeffer und Chili einreiben.
- Den Backofen auf 180°C vorwärmen.

Zubereitung:

- In einer Grillpfanne (beschichtete Bratpfanne mit Grillrippen) das Öl erhitzen. Ca. 2/3 der maximalen Hitze-Einstellung. Die Fleischstücke je Seite 3 Minuten heiss anbraten und dann herausnehmen und auf einen Teller oder in eine Auflaufform legen.
- Ein Fleischthermometer im dicksten Stück in die Mitte stecken. Dann in den heissen Ofen stellen, bis 75°C Kerntemperatur erreicht sind. Das dauert gut 20 Minuten.
- Aus dem Ofen nehmen und die Filets schräg in 1...2cm dicke Scheiben schneiden.
- Auf eine vorgewärmte flache Schüssel platzieren und zusammen mit den Salaten servieren.

Tipp:

- Beilagen: beliebige Salate wie Tomaten, Mais, Salatgurke, grüner Salat etc.
- Dank dem nur kurzen Anbraten und dem anschliessenden Garen im Ofen bleibt das Fleisch schön saftig und zart.

